Almost Heaven Saunas®
THE AUTHENTIC SAUNA EXPERIENCE

Sauna Barrel

Installation & Manuel d'utilisation

Révisée Mars, 2012

Lisez le manuel entier jusqu'à la fin avant de procéder à l'assemblage.

VOIR VOS BOÎTES

Assurez-vous de vérifier immédiatement vos boîtes contre votre liste d'expédition et connaissement. Examiner pour tout dommage et de notifier Saunas ciel presque si il doit y avoir une réparation ou le remplacement des matériaux endommagés ou manquants.

EXIGENCES ÉLECTRIQUES

Tout le câblage électrique doit être effectuée par un électricien qualifié. En raison de la chaleur impliquée dans le sauna, il est nécessaire que vous utilisez du fil de cuivre avec 90 C º isolation.N'utilisez pas de fil d'aluminium pour faire le lien.Consulter un électricien afin que vous puissiez déterminer les exigences de votre situation particulière. Tout le câblage doit être conforme à toutes les autorités nationales, l'État, et les codes et règlements locaux.

Lors de l'installation d'un sauna, exigences particulières électriques nécessitera l'embauche d'un électricien. Les coûts de ce qui peut varier considérablement en fonction d'un certain nombre de facteurs. Il peut s'agir de la distance à partir de votre boîte de service électrique que vous recherchez votre sauna, quelle partie du pays où vous vivez, le coût des matériaux, et d'autres facteurs. Nous vous recommandons de toujours obtenir des devis de 2 ou 3 différents électriciens agréés avant de commencer l'installation afin d'obtenir le meilleur service possible.

LOCALISATION DE LA SAUNA

Parce que l'expérience sauna coutumier implique un chauffage-refroidissement-repos régime, il est important de planifier à l'avance avant d'installer votre sauna. Notre méthode de construction offre le plus grand nombre de choix possibles, car un Sauna Almost Heaven peut être placé soit dans un cadre à l'intérieur ou à l'extérieur.

Vous aurez probablement une douche pendant ou après chaque séance de sauna, vous devez envisager de prendre une douche installée à proximité. Outre la douche, vous voudrez peut-être d'avoir une aire de repos mis de côté pour se détendre après votre séance de sauna. Assurez-vous que le plancher ou le sol est de niveau et peut supporter le poids du sauna (qui peut dépasser 1.000 livres. Quand il est rempli avec des gens). Une dalle de béton ou de terrasse en bois est toujours préférable pour les installations extérieures, mais si vous mettez votre sauna directement sur le sol, assurez-vous que les supports berceau reposent sur des parpaings ou autres structures similaires pour l'empêcher de s'installer dans le sol. Peu importe où vous définissez votre sauna, assurez-vous que la surface que vous utilisez est à la fois ferme et de niveau. Vérifiez que l'entrée et de sortie d 'dans le sauna restera libre. Pour les installations intérieures être sûr que les deux évents débouchant dans la même pièce ou dans l'espace.

STAVE SÉLECTION Alors que près de saunas Ciel utilise uniquement du bois de haute qualité; grain, la couleur et les taches légères dans le bois peuvent être présents, et alors que ce sont de nature purement esthétique, vous voudrez peut-être sélectionner l'endroit où vous placez les différentes portées. Par exemple, vous voudrez peut-être de placer un bâton avec une tache sur le sol du sauna sous les bancs, etc

OUTILS DE BASE

Vous devez avoir les outils suivants:

Clé: soit réglable ou ouvert (10mm, 3/4 ", 1/2" et 7/16 ")
Perceuse sans fil pour visser
Maillet en caoutchouc
Marteau
Papier de verre - 120 Grit

- Tournevis (Phillips et Flathead)

Équerre de charpentier
5/16 "et 3/16" foret
couteau
niveau

VIDEO INSTALLATION

Vous êtes encouragés à regarder notre vidéo d'une minute 8 installation en ligne avant l'assemblage de votre sauna Barrel. Il permettra de vous donner un aperçu de ce qui est nécessaire pour une installation correcte et faciliter le montage encore plus facile pour vous!

Un mot à propos Saunas Barrel

Ce manuel et montage vidéo sont conçus pour être utilisés pour tous les Saunas Barrel Almost Heaven. Bien qu'il existe différentes tailles, les caractéristiques et les noms de produits pour nosSaunas Barrel divers, l'information est applicableà chacun.

Alors que la vidéo a été prise d'un sauna Barrelstandard, l'ensemble des procédures sont les mêmes pour tous les Saunas Barrel, même si des détails précis peuvent varier. Les kits de sauna-sont conçus pour faciliter l'assemblage par le propriétaire et tous les efforts ont été faits pour rendre les informations d'assembly aussi clair et concis que possible.

Votre canon ciel presque est conçu pour une utilisation en extérieur. Le cèdre rouge de l'Ouest canadien est naturellement résistant aux intempéries. Pluie et soleil ne sera pasendommager le bois, bien que l'altération naturelle et la couleur du bois se fera au fil du temps.

En raison de la poreuse et les caractéristiques decèdre rouge, et en raison de la balle et la conception profil prise des bâtons, votre saunacanon n'est pas conçu pour être étanche à l'eau.Correctement assemblé, vous ne devriez pas rencontrer de gouttes d'eau dans le sauna.Cependant, vous ferez l'expérience d'infiltration de l'eau, en particulier sur le dessus et les côtés du sauna.

Les infiltrations d'eau ne fera pas mal du sauna, et dans la plupart des cas se dessèchentrapidement dans le milieu chaud et sec lorsque lesauna est en cours d'utilisation. Si vous souhaitez conserver votre sauna complètent sec en tout temps, alors vous devriez le placer sous une bâche ou d'une structure avec un toit.

Ce manuel et la vidéo d'installation qui est inclus avec votre sauna donner des instructions détaillées pour l'assemblage proprement dit, et vous êtes invités à examiner ce matériel en détailavant de commencer le montage de votre saunaBarrel Almost Heaven.

Si vous avez des questions sur le montage, s'il vous plaît contactez-nous au:

Bureau 888.355.3050
E-mail info@almostheaven.com

Merci encore pour votre achat d'un sauna CielPresque! Nous apprécions vos affaires et vous souhaitons de nombreuses années de plaisir avec votre nouveau sauna.

Premières considérations

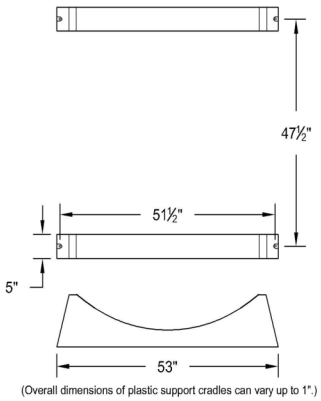
Lorsque vous commencez le tracé initial pour l'assemblage, il est très important de vérifier votre plancher ou le pont pour voir si elle est de niveau.La plupart des planchers de garage, sous-sols et terrasses sont inclinées pour le drainage et une légère pente ne sera pas un problème. Toutefois, si la pente est plus prononcée, il est suggéré que vous utilisez des cales pour rendre le niveau sauna. Le défaut de ce faire peut entraîner des sections de mur de notre d'aplomb, mauvais ajustement ou un mauvais fonctionnement et de votre sauna. Si votre installation se trouve dans une zone exceptionnellement venteuse vous voudrez peut-être prendre des précautions supplémentaires pour s'assurer que la porte ne pas accidentellement sauter ouvert dans des rafales de vent. Dans la plupart des cas, cependant, ce ne sera pas un problème.

ASSEMBLEE ambiante avant de commencer l'assemblage, déballez tous les douves et d'identifier la fuite des douves, qui sera le premier utilisé. Il comporte un ou plusieurs trous percés dans l'évacuation de l'eau. Lorsque vous examinez les douves, vous remarquerez que chaque extrémité possède un Croze (encoche) sur sa face interne. La Croze est la rainure coupe carrée dans laquelle les panneaux d'extrémité sauna en forme.

Commencez le montage en plaçant les bases berceau sur le terrain en fonction de l'image de placement Cradle, en s'assurant que les bases de berceau sont parallèles à l'autre. Garder le niveau de tout et carré est très important d'assurer un assemblage correct et de la fonction.

Placez le drain conjurer exactement au centre de la base de berceau de fournir un bon drainage.Insérer les portées complémentaires sur chaque côté du drain Lamelle à chaque extrémité de la base de support. Utilisation d'une équerre, assurez-vous que toutes les portées sont de forme carrée au berceau et que le jable (rainure) est alignée sur toutes les pièces. Utilisez un maillet en caoutchouc pour taper doucement les barres ensemble et puis vissez tous les autres en bas conjurer à la base avec 2 pouces inoxydable serrer les vis en acier à l'aide d'une vis par planche dans chaque base berceau, contre-couler les vis dans la douve.

Placement Cradle



(Overall dimensions of plastic support cradles can vary up to 1".)

Lamelle avec le drain au centre, insérer les portéescomplémentaires à la fin de chaque base desupport.

Fraise inoxydable Vis de fixation lorsque portéessur des supports berceau.

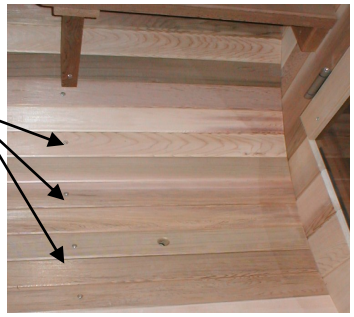
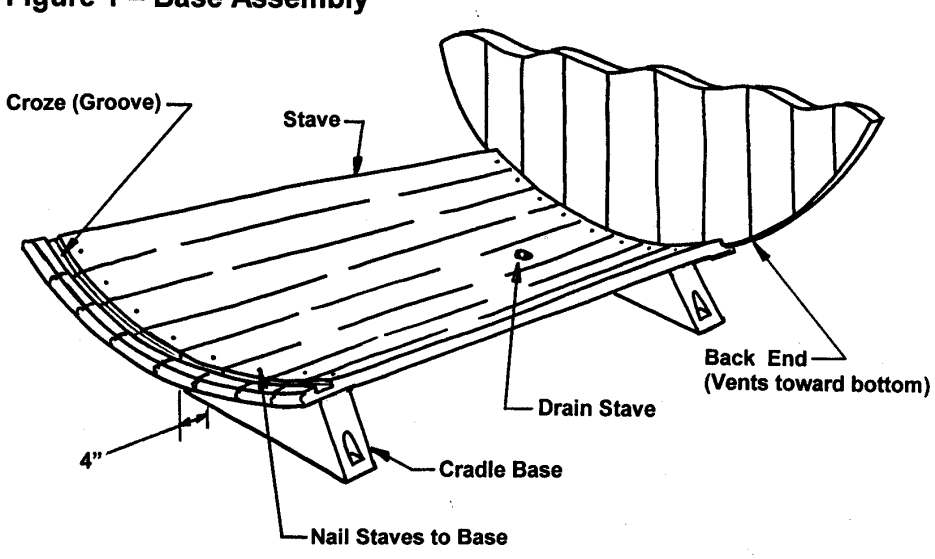

Portées à vis des berceaux

Figure 1 – Base Assembly



Placez le devant et le dos se termine dans le jableà chaque extrémité de l'assemblage de base (voir figure 1). Utilisez un niveau pour être sûr que lesplanches verticales sur la porte arrière et arrièresont de niveau, et que les conseils contreventement horizontal en maintenant les planches verticalesensemble sont confrontés à l'intérieur du sauna.Utilisation de votre niveau, vérifier les planches horizontales à l'intérieur des deux extrémités pour être sûr que vous avez des panneaux d'aplomb.

Les conduits métalliques sont à être sur le fond à l'arrière (de chauffage) fin, et les trous d'aérationsur le dessus de la porte arrière du sauna.

Avec le fond douves vissé aux bases berceau, etla extrémités avant et arrière placé dans le jable,commencer la mise en alternance portées sur les côtés de sauna. Appuyez sur chaque panneau fermement à l'autre avec un maillet en caoutchouc,et un clou à travers la portée et dans les emboutstous les 2-3 planches pour les empêcher detomber. Les clous seront cachés par les bandes,mais les ongles moins que vous utilisez maintenant, le plus il sera facile si vous avez besoin de démonter et déplacer le sauna. Vous devriez cesser d'utiliser des clous à mi-chemin sur les côtés.

Temporairement placer une portée latérale Crozesur le dessus du sauna aide constante des deuxpanneaux d'extrémité lors de l'assemblage

Quand vous venez au point de la fermeture de lachambre, vous trouverez que l'espace laissé plusne peut pas être égal à l'ensemble de portée.Nous avons fourni un ensemble de "bâtons" de remplissage coupés en différentes largeurs (voir la figure 2). Utilisez la combinaison nécessaire debâtons de remplissage pour fournir le plus serré possible. Installez en inclinant les douvesadjacentes, en insérant les barres de remplissage, et de repousser en place. Il est important que vous utilisez comme de nombreuxbâtons et des charges que vous pouvez avant de serrer les bandes inox afin de créer un jointétanche que possible. Depuis les bandes, lors du serrage, tirera les douelles à des sections d'extrémité, il est préférable d'avoir suffisamment de bâtons en place afin que ceux à peu près du10 o-horloge à 2 o-horloge positions sont en faitécartée de les sections d'extrémité avant de serrer les bandes. Il semble que vous avezportées trop en place, mais c'est une bonne chose que les bandes seront ensuite les dessinervers le bas et serrés pour les sections d'extrémitépour le sceau mieux possible.

REMARQUE: Il est utile d'attacher une corde ou une sangle lâche autour du canon tout en plaçantles barres de remplissage en place. Cela permettra d'éviter les autres portées de tomber quand les écartant pour insérer les barres finales. Ilest important d'obtenir que les portées de nombreuses finales et des bâtons que possibleautour du canon se termine afin de créer la meilleure étanchéité possible!

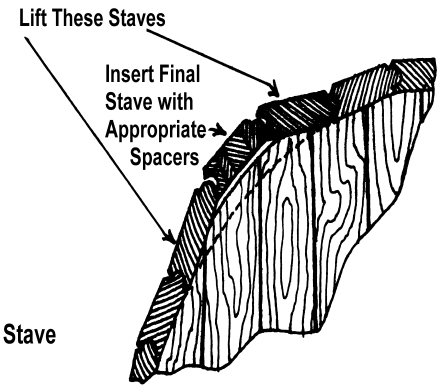


Figure 2 - Final Stave

résumé
Placez les sections d'extrémité de la Croze,assurant planches verticales sont d'aplomb
Placez douves autour des extrémités, en tapant dessus avec un maillet en caoutchouc avant de clouer
Arrêtez clouer au point à mi-chemin

NOTE: Bien que votre sauna Barrel est conçu pour une utilisation extérieure, il est important de construire le sauna en conformité avec ces instructions afin de minimiser l'infiltration d'eaudans le sauna. Correctement installé, l'eau ne coule pas dans le sauna. Toutefois, au cours d'eau de temps peuvent s'infiltrer entre les douelles en raison de la nature poreuse du bois de résineux.Ce ne sera pas mal du sauna et de s'évaporer rapidement une fois que le poêle de sauna est allumé. Si imperméabilisation complète estsouhaitée, le zona ou autre matériau de couverturepeut être installé sur la partie supérieure du saunaBarrel.

ASSEMBLEE BAND

Chacune des assemblées de la bande sont des éléments suivants:
(1) bandes d'acier inoxydable, avec étriers
(2) 1/2 "Nuts
(2) capsules de vinyle noir
(1) 4-3/4 "tige filetée
Bandes de la Place avec pré-assemblés entre parenthèses autour sauna, également espacées.Les deux bandes devraient couvrir les clous que vous avez utilisés pour tenir les bâtons en placelors de l'assemblage. Insérer la tige filetée à travers le support. Serrer les écrous uniformémentde sorte que les bandes sont de tension égale.Avant de serrer les écrous, assurez-vous que lesbandes sont encore régulièrement espacées.Serrer les écrous et installer noirs protecteurs de filets de vinyle. (Voir Figure 3) Vous pouvez placerles supports au même niveau ou les modifier à des hauteurs différentes en fonction de vos préférences de style.

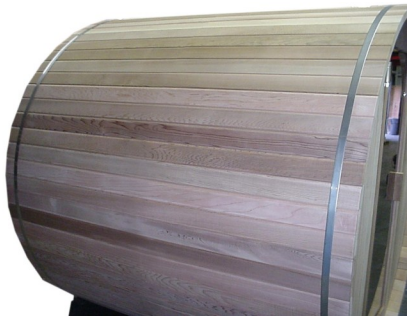


Figure 3 - Assemblée Band

note:
Votre Sauna Barrel nécessite deux bandes, une à chaque extrémité et placées au-dessus de la Croze.

POIGNÉE DE PORTE / BAR SERVIETTE

L'ensemble barre de poignée de porte / serviette sera composé des éléments suivants:

(2) Poignées de porte (1) vis de la machine Homme
(1) vis de la machine Femme (2) Carré entretoises en bois
(2) Autour des entretoises en bois

Localisez le seul trou dans la porte vitrée. Pousser une vis machine à travers l'une despoignées pré-percés, par l'intermédiaire d'un espaceur ronde en bois, à travers le verre,et dans la vis de toute autre machine, qui a déjà été poussé à travers la poignée de porte et l'autre une autre douille de bois. Serrez les vis à un point où la poignée est sécurisé sur la porte, mais tourne toujours librement. Avec un niveau, la position de chacun des poignées afin qu'ils soient horizontaux et visser l'extrémité de la poignéedans la carte de charnière qui est fixée à la porte en verre avec des vis à bois.Maintenant serrer les vis à métaux longs. Prenez garde que vous NE PAS TROP SERRER LES VIS MACHINE OU LAISSER LES VIS À BOIS frapper la vitre. VERRECASSÉ N'EST PAS COUVERT PAR LA GARANTIE.

Assemblée des poignées de porte

Assemblée des poignées de porte

Bancs

Chaque sauna baril comprend deux pré-assemblés bancs. Poser les bancs sur lestaquets inférieurs montés sur chaque section paroi d'extrémité. Positionner les bancs de telle sorte que les trous pré-percés couvrent la cale et visser le banc en place. Assurez-vous de couler les têtes de vis en dessous de la surface afin de ne pas vous brûler tout en utilisant un sauna. Un petit tube de colle a été inclus dans ce kit pour votre commodité. Cette colle peut être utilisée pour réparer les conseils que le crack ou un éclat par inadvertance lors de l'assemblage.

chauffe-eau

Monter le radiateur comme indiqué dans les instructions du fabricant. Le chauffe-eaudoit être placé entre les sièges sur le mur arrière et pas plus bas que 6-1/2 pouces du sol. Le bas du chauffe-eau est, plus la température sera sur les bancs. Tout le matériel nécessaire est fourni avec l'appareil.

Ne tentez pas de brancher le chauffe-vous. Contactez un électricien agréé, conformément aux codes locaux électriques.

Percer un trou à l'arrière du sauna pour amener le pouvoir de poêle de sauna. Lieumontré est typique, mais le fil peut venir à n'importe quel point de la plus commode et accessible à la source d'alimentation.

Apportez conduit dans un sauna en conformité avec les codes électriques locaux.

Vue de l'intérieur du fil entrée en sauna et ensuite le câblage directement à chauffage selon la chauffe d'installation du fabricant et les instructions de raccordement.

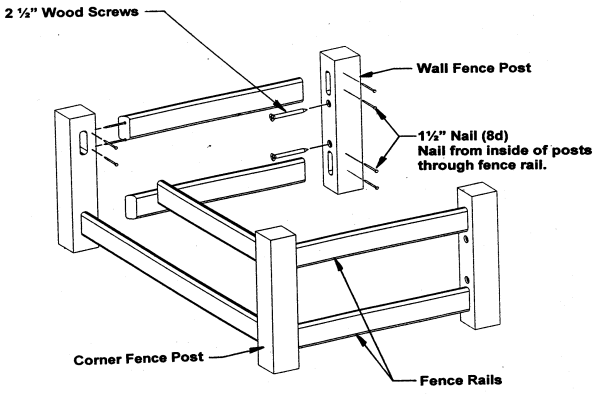


Figure 6 Figure 5. Heater Fence Assembly and Installation

ENSEMBLE DE CLOTURE CHAUFFE

La clôture de chauffe est nécessaire de veiller à ce que les baigneurs dans le sauna nepas accidentellement contact avec des parties de l'appareil de chauffage qui les brûlent.Il se compose de quatre prédécoupée, les messages verticalement crantées et six rails horizontaux qui doivent être assemblés avant d'être installé au mur adjacent à l'élément chauffant.

Les poteaux de clôture verticales ont des fentes coupées en eux pour les rails. Les deuxpoteaux de clôture verticales qui vont à l'encontre de la paroi des fentes sur une seule face, ainsi que des trous de vis contre-percés pour les attacher à la paroi du sauna. Lesdeux poteaux de clôture, qui siègent loin du mur aura coupé en deux fentes de leursvisages.

Notez les extrémités biseautées sur les rails de clôture qui entrent dans les poteaux d'angle. Les extrémités des rails qui entrent dans les poteaux de clôture qui se fixent à la paroi sont de forme carrée. Assemblez la clôture avant de la fixer au mur en plaçant lesrails dans les fentes dans les messages et en utilisant les 1 fournis des clous comme le montre la figure 6. Vous voudrez peut-être mettre une petite quantité de colle à bois dans les fentes. Assurez-vous de clouer à un angle de sorte que les points ne seront paspasser par le poste. Noyez les clous.

Une fois la barrière est assemblé, il s'attache à la paroi derrière le poêle à l'aide des vis à bois fournies.

La lumière ont une monture électricien agréé et le fil de la lampe (sur un circuit séparé)dans la boîte électrique monté dans la paroi arrière du sauna. Ne pas installer votreinterrupteur de lumière à l'intérieur du sauna. Au contraire, installer le commutateur en ligne sur les deux à l'extérieur du sauna, dans la maison ou dans un endroit autre extérieure. Si un commutateur est souhaitée à l'intérieur du sauna, il est recommandéque vous commandez la mise à niveau de lumière particulière de la part Saunas CielPrès qui a un interrupteur intégré. Une ampoule à incandescence standard sera suffisant, mais la chaleur du sauna raccourcir la durée de vie d'une ampoule normale.Une ampoule pour appareils ménagers, tels que ceux utilisés dans un four de cuisine,durera plus longtemps qu'une ampoule standard. La plupart des gens préfèrent subtile, l'éclairage de faible puissance dans le sauna.

Typique de câblage de lumière au sauna

Ne pas dépasser la puissance recommandée par le fabricant de la lumière. Ne pas utiliser compacts fluorescents blubs (également connu que les ampoules CFL), commela chaleur du sauna dépasse les températures recommandées par ampoule fluorescentefabrique.

AJUSTEMENT CHARNIERE DE PORTE

La tension sur les charnières de la porte de sauna doit être défini pour que la porte se ferme sur lui-même. Repérez la case petite charnière qui est inclus avec votre kit de sauna. Les charnières ont été installés sur le sauna, mais la boîte contient à la fois la clé hexagonale et un ensemble broches nécessaires pour ajuster la tension de votre porte. Après le sauna est monté, et avec la porte fermée, prenez la clé hexagonale et l'insérer dans la partie supérieure de la charnière. Une fois la clé est insérée dans l'ouverturehexagonale, tournez la clé hexagonale dans le sens horaire (vers le mur de bois et de la vitre) pour augmenter la tension charnière. Vous vous sentirez la tension que vous serrez. Tout en laissant la clé hexagonale insérée et la tension maintenue en place, insérer la goupille de réglage dans la charnière, comme indiqué. Répétez le processus avec l'autre charnière que chaque charnière doivent être serrées aux mêmes degrés de tension.

Serrer la tension et insérer la tige ensemble

Une fois mis en broche est en place, retirer la clé

La porte devrait se fermer doucement sur lui-même sans cassée. Si ce n'est pas, puis répétez le processus à chaque charnière pour augmenter la tension supplémentaire.Enregistrer la clé hexagonale dans le cas de serrage avenir est nécessaire.

ACCESSOIRES

Montez le thermomètre sur le mur opposé à celui du chauffage et au niveau des yeux.
Un seau en bois et en poche sont fournis pour vous permettre de jeter de l'eau sur les rochers sauna chaud.
Monter la patère en option et porte-revues lorsque cela est souhaité.
Des accessoires en option sont disponibles à partir Almost Heaven Saunas.

TRAITEMENT DE LA SAUNA de l'Ouest canadien en cèdre rouge est naturellement résistant aux intempéries. Elle n'est pas traitée, l'extérieur d'un sauna extérieur finira par devenir gris argenté en couleurs, et c'est bien de laisser le temps un sauna naturellement de cette manière. À n'importe quel moment dans le futur, vous pouvez laver la pression (basse pression uniquement!) Votre sauna pour ramener les plus de la couleur cèdre rouge d'origine.
Si vous souhaitez conserver les riches, la couleur naturelle du cèdre rouge, votre magasin de peinture local peut recommander une tache en plein air pour le cèdre rouge.Une tache claire conservera la couleur naturelle du cèdre. Assurez-vous qu'il dispose d'un inhibiteur de rayons UV dans la tache de telle sorte qu'il sera mieux résister aux effets de la lumière du soleil. Veillez à bien suivre les instructions du fabricant pour les instructions d'application tache. Ne traitez jamais l'intérieur du sauna, et ne jamais utiliser de vernis ou de peinture sur l'extérieur du sauna.
FONCTIONNEMENT Après le sauna a été installé, balayer l'intérieur pour enlever les copeaux de sciure de bois et de bois, et puis le vide complètement. L'utilisation d'un chiffon imbibé d'eau tiède, essuyez le sauna entier, y compris les bancs pour enlever toute saleté restante, la poussière et les débris. Rincez les rochers sauna et de les installer dans ou sur l'appareil de chauffage conformément aux instructions du fabricant chauffe-eau. Mauvais placement de roches chauffe peut entraîner des températures inférieures à la température désirée. La première fois que vous allumez le chauffage, elle a mis au réglage maximum et le faire fonctionner pendant environ 30 minutes avec la porte entrouverte. Ensuite, fermez la porte et laissez votre sauna à venir à la température désirée.
Si le bois a absorbé l'humidité sauna dans le stockage, les barres peuvent se desserrer après la chaleur intense provoque le bois pour guérir. Il peut être nécessaire de resserrer les bandes d'acier inoxydable périodiquement si cela se produit. Le cèdre rouge se gonflent, surtout si on les laisse sous la pluie ouvert, et ce sera encore serrer le joint d'étanchéité du bois.
Les contrôles de la poêle de sauna sont montés au bas du chauffe-eau. Le cadran de gauche est le réglage de la température et le cadran à droite est la minuterie combinée interrupteur marche-arrêt. S'il vous plaît se référer au manuel fourni avec votre appareil de chauffage pour les instructions complètes de chauffage opérationnels
Depuis vous aurez probablement utiliser votre sauna à la fois comme un «sauna humide» et un «sauna sec", vous devez installer les rochers sauna qui ont été inclus avec l'appareil de chauffage, à la suite des instructions du fabricant. Ces pierres sont nécessaires si l'eau sera saupoudré sur le chauffe-pour créer le «sauna humide", et ils vont produire de la chaleur plus uniforme dans le mode à sec (sans l'utilisation de l'eau).Il est commun pour une pierre de temps en temps se fissurer pendant le chauffage initial.Si des quantités excessives d'eau sont utilisés au cours de sauna, prop porte ouverte pour laisser s'échapper la humidité. Pas grand-chose de l'eau est nécessaire pour atteindre un sauna "humide.
La quantité de ventilation dans le sauna peut être ajustée au moyen de l'évent situé vers le haut du sauna près de la porte. Il est important d'avoir suffisamment d'air frais qui circule à travers le sauna, et ce flux peut être ajustée avec le couvercle de ventilation mobile. Si le sauna est situé à l'extérieur, vous devriez garder l'évent fermé lorsque le sauna n'est pas en cours d'utilisation pour empêcher les insectes et les rongeurs d'entrer dans le sauna.
ÉLECTRIQUE
4.5kw, chauffe-5.0kW et 6.0kW exigent 10-2 w / sol, du fil de cuivre, et 30 ampères non-GFCI disjoncteur pour le câblage jusqu'à 30 pieds de distance de la boîte de disjoncteurs
NOTE: Tout le câblage doit être effectué par un électricien agréé selon les codes nationaux et locaux électriques. Soyez sûr de vérifier les instructions de votre chauffe-notamment pour vérifier les exigences électriques que votre chauffe-eau peut avoir été acheté auprès d'une source différente de celle Saunas Ciel Près.

Prendre un bain SAUNA Le sauna que nous connaissons vient de Finlande. Prendre un bain sauna induit la transpiration excessive, qui nettoie la peau. Il stimule la circulation et réduit la tension musculaire. Il peut également être une excellente activité de relaxation ou sociale.
Ne pas confondre avec un bain de vapeur, un sauna est un bain de chaleur sèche.L'humidité relative ne dépasse que rarement 30%, même dans un sauna humide. C'est parce que le sauna est constitué de bois poreux et absorbe l'humidité. Cela rend des températures plus élevées plus tolérable.
Ci-dessous sont les étapes qui sont impliqués dans la prise d'un bain traditionnel. Vous pouvez ou ne voulez pas adhérer à ce régime.
Étapes traditionnelles en prenant un bain SAUNA
ETAPE N ° 1 - Réglez votre chauffe-de telle sorte que la cabine de sauna atteint la température désirée, généralement entre 150 º F et 170 º F. En tant que novice, vous devriez commencer à l'extrémité inférieure de cette fourchette et de travailler votre chemin jusqu'à des températures plus élevées sur plusieurs bains sauna.
ETAPE N ° 2 - Retirer tous les vêtements (sauf peut-être votre maillot de bain), les lunettes, lentilles de contact, bijoux, etc Prenez une douche rapide à l'eau tiède et du savon, ou piquer une tête dans votre spa.
ETAPE N ° 3 - Entrez dans le sauna d'abord pendant environ 5 à 15 minutes. Apportez une serviette dans le sauna sur lequel vous pouvez vous asseoir ou de ponte. Laissez la cabine de sauna une fois que vous avez commencé à transpirer librement.
ETAPE N ° 4 - Maintenant vous pouvez prendre un bain froid dans votre piscine, douche ou banc de neige. Après cela, vous détendre et de se refroidir pendant 10 à 20 minutes.
ETAPE N ° 5 - Re-entrez dans le sauna. Lors de cette visite de retour vous pouvez saupoudrer de petites quantités d'eau sur les rochers créant jets de vapeur. Si l'eau se déverse à travers le chauffage et sur le plancher, vous utilisez trop, bien que cela ne nuira pas à l'appareil de chauffage ou le sauna.
ETAPE N ° 6 - Après votre dernière visite au sauna, détendez-vous pendant au moins 20 minutes. Douche avec eau chaude et savonneuse. Terminez votre douche avec refroidisseur d'eau pour fermer les pores de votre peau. Habillez seulement après que vous avez complètement refroidi.
REMARQUE: Quel que soit votre régime de sauna, il est important que vous gardiez votre auto hydraté en buvant beaucoup d'eau!

ENTRETIEN DE VOTRE SAUNA l'intérieur du sauna, certaines zones seront éventuellement due à une utilisation normale s'assombrir et les effets de la transpiration.Ceci peut être minimisé, mais pas éliminé. De temps en temps frottez l'intérieur avec du bicarbonate de soude et de l'eau pour enlever l'odeur et les taches de transpiration. Un léger ponçage peut également être efficace mais doit être maintenue à un minimum.

Almost Heaven Saunas, LLC

Mailing Address
P.O. Box 190
Macatawa, MI 49434

Shipping Address
HC66, Box 465-A
Highway 219 North
Renick, WV 24966

Sales 888-355-3050 ext. 2
Service 888-355-3050 ext. 1
Email info@almostheaven.com
Web www.almostheaven.com